

**平成30年度シルバーリハビリ体操教室参加者募集**

**シルバーリハビリ体操を始めてみませんか？**

シルバーリハビリ体操は、NHKの番組でお馴染みの大田仁史先生が考案した介護予防のための体操です。教室では、加齢による筋力低下を予防し、いきいきといつまでも元気に暮らすためのシルバーリハビリ体操を紹介します。

○講習を受けたシルバーリハビリ体操指導士が、家庭でできるシルバーリハビリ体操をお伝えします。

○自分で来場できる方であれば、どなたでも参加できます。

※水分補給のため飲み物を持参してください。

※事前の申し込み不要、参加費無料

	大宮地区	山方地区	美和地区	緒川地区	御前山地区
会場	総合保健福祉センター (かがやき)	山方公民館	美和工芸ふれあい センター	緒川総合センター (緒川保健センター)	御前山市民 センター
時間	10:00~11:00				
4月	3日・17日(火)	5日・19日(木)	11日・25日(水)	4日・18日(水)	12日・26日(木)
5月	1日(火)・25日(金)	17日(木)	9日・23日(水)	2日・16日(水)	10日・24日(木)
6月	5日(火)・18日(月)	7日・21日(木)	13日・27日(水)	6日・20日(水)	14日・28日(木)
7月	3日・17日(火)	5日・19日(木)	11日・25日(水)	4日・18日(水)	12日・26日(木)
8月	7日(火)・20日(月)	2日・16日(木)	8日・22日(水)	1日・15日(水)	9日・23日(木)
9月	4日・18日(火)	6日・20日(木)	12日・26日(水)	5日・19日(水)	13日・27日(木)
10月	1日(月)・16日(火)	4日・18日(木)	10日・24日(水)	3日・17日(水)	11日・25日(木)
11月	6日・20日(火)	1日・15日(木)	14日・28日(水)	7日(水)	8日・22日(木)
12月	3日(月)・18日(火)	6日・20日(木)	12日・26日(水)	5日・19日(水)	13日・27日(木)
翌年1月	15日(火)	17日(木)	9日・23日(水)	16日(水)	10日・24日(木)
2月	6日(水)・19日(火)	7日・21日(木)	13日・27日(水)	6日・20日(水)	14日・28日(木)
3月	5日・19日(火)	7日(木)	13日・27日(水)	6日・20日(水)	14日・28日(木)

**問 本庁 介護高齢課介護・高齢者福祉G ☎52-1111 内線173**

**自衛官募集**

種目	幹部候補生			一般曹候補生	自衛官候補生
	大卒程度試験	院卒者試験	医科・薬剤科		
応募資格	22歳以上26歳未満の方 ※修士課程修了者等は28歳未満の方	20歳以上28歳未満の方 ※修士課程修了者等(見込み含む)	専門の大卒(見込)20歳以上30歳未満の方 ※薬剤科は20歳以上28歳未満の方	18歳以上27歳未満の方	採用月の1日現在、18歳以上27歳未満の方
受付期間	3月1日(木)~5月1日(火)				随時受付
試験日	1次試験：5月12日(土)・13日(日) 2次試験：6月12日(火)~15日(金) ※海・空飛行要員は別途3次試験有り			1次試験： 5月26日(土) 2次試験： 6月27日(水)~ 7月2日(月)	受付時に通知

※応募資格年齢の起算日は、募集種目ごと異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。  
詳しくは下記にお問い合わせください。

**問 自衛隊茨城地方協力本部 日立出張所(日立市平和町1-13-7) ☎0294-21-1524**